

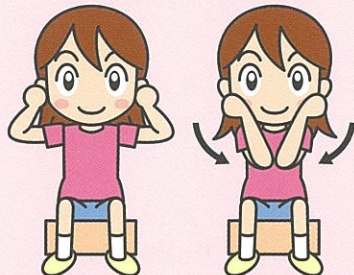


注意) 一つだけでなく、まんべんなくやってみましょう。痛みがある時は無理しないで下さい。

からだ元気体操

肩こり予防

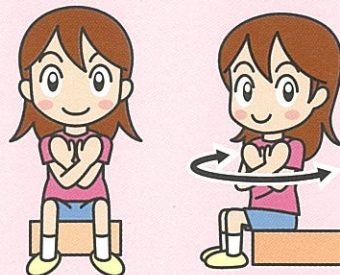
① 10回開閉



- ・耳たぶをつかむ
- ・肘を大きく開き次に肘をつける

背骨を軟らかくし左右のゆがみを改善

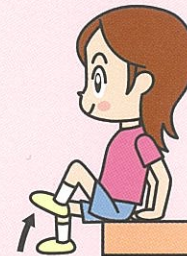
② 交互に10回ひねる



- ・浅く座り膝は肩幅に開く
- ・両腕を交叉して胸にしっかり密着させて顔も一緒に左右にひねる

転倒予防

③ 交互に10回あげる



- ・浅く座り手は後ろにつく
- ・膝を高く上げる

注意) 足は伸ばさない

骨盤と背骨の安定感が高まり腹筋強化

④ 交互に腕を10回あげる

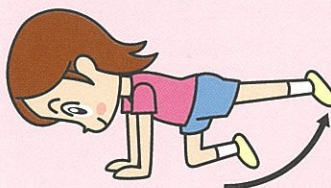


- ・四つんばいになる
- ・目線は両手の間におく
- ・手のひらは内側に上げて上げる
- ・3点で体を支える

注意) 目線は真っすぐ下に。顔を上げると腰が外るため

骨盤と背骨の安定感が高まりでん部と腰背部が強化

⑤ 交互に足を10回あげる



- ・肩の真下に手をおく
- ・足のつけ根の真下に膝をつく
- ・足首は力を入れず後ろに足を伸ばす

太ももの筋肉の強化

⑥ 10回つつあげる



- ・片膝を立て
- ・片足は伸ばし足首は力を抜く
- ・かかとを床につけず上げ下げする

注意) 立てている膝より高く上げない。
伸ばしている方の足は膝を曲げない

足首の動きが良くなり スネの筋肉が強化

⑦ 10回まげる



- ・頭の方につま先を向ける
- ・力を抜くの繰り返し

注意) 膝はまっすぐ伸ばしたまま

お腹の筋肉が強化され姿勢が良くなる

⑧ 10回ひっこめる

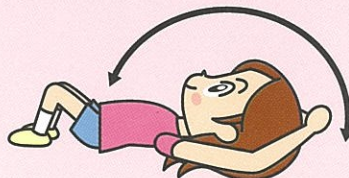
- ・回数を言いながら1秒間引っこめる
- ・慣れてきたら10秒間引っこめる



肩と肩甲骨の動きを良くする

⑨ 10回うごかす

- ・両手を組んで肘は少し曲げる
- ・お腹から頭上に円を書くように動かす



ふくらはぎの筋肉強化

⑩ 10回あげる



- ・手を置く感じで少しだけ支え足は肩幅に開く
- ・つま先をまっすぐ前にしかかとをつけずに上げ下げする